

特定健康診断と特定保健指導とは？

インフルエンザ・コロナが流行していますが、体調はいかがですか？

生活習慣病とはよく耳にしますが、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群であり、がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。但し、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。特に、がんは30年以上連続で日本人の死因の第1位となっています。初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に「特定健診（メタボ健診）」（対象：40歳以上75歳未満の医療保険加入者）健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握することが、生活習慣病の早期の発見・治療に重要です。

●メタボリックシンドロームの診断基準は？⇒①②の両方に該当する方

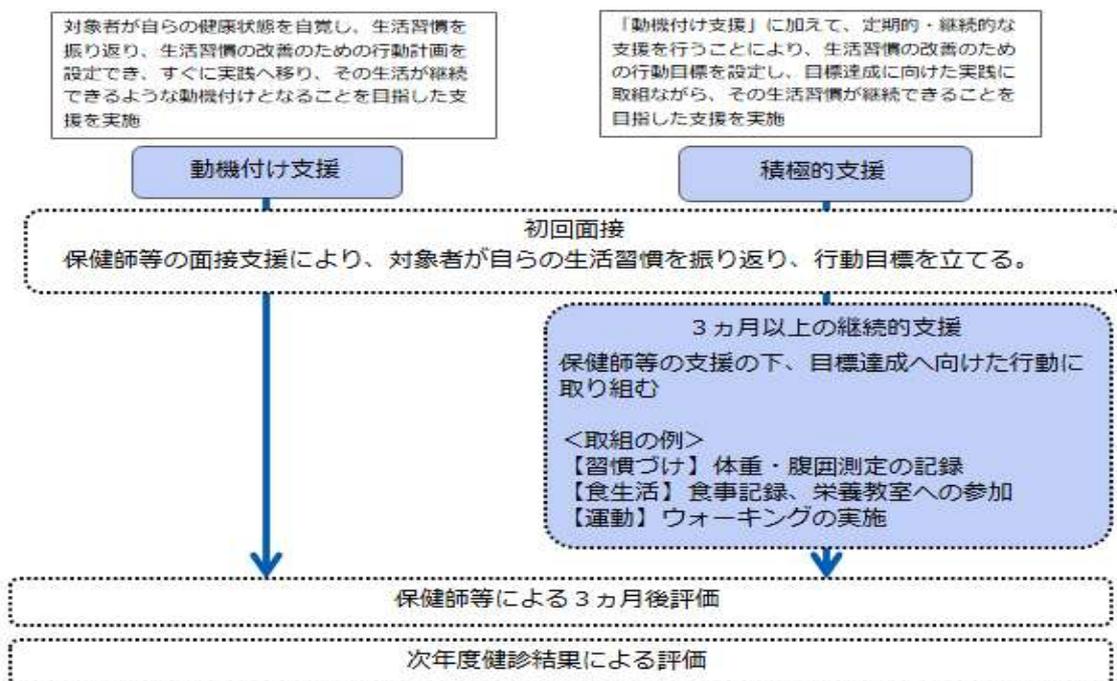
①腹囲が基準以上（男性85センチメートル、女性90センチメートル）

※内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が100cm²以上

②血圧、血糖、脂質の検査値が規定値以上

健診で生活習慣の改善が必要と判定されたら？専門家による特定保健指導によって、運動や食生活などの生活習慣の見直しをしましょう！生活習慣病のリスクが高いと判定された場合でも、ふだんの生活習慣を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が期待できます。

●特定保健指導では、医師や保健師、管理栄養士などによって対象者一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すためのアドバイスなどの支援が行われます。その内容は、リスクの程度（血圧、血糖、脂質、喫煙歴など）に応じて「動機付け支援」又は「積極的支援」の2つがあります。支援の流れは次のとおりです。



特定健診は、毎年受診することが大切です。受診後は、健診結果をきちんと確認し、健康の保持・増進に努めましょう。

参考：協会けんぽ「健診後の保健指導・健康相談」